

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO-FACE
CURSO DE PEDAGOGIA-FORMAÇÃO DE PROFESSORES PARA AS
SÉRIES INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL-PROJETO PROFESSOR
NOTA 10

ÉRICA CRISTINA CARNEIRO DOS SANTOS
HERCÍLIA JOSÉ DA ROCHA

EDUCAÇÃO E SAÚDE ALIMENTAR

Brasília
2006

ÉRICA CRISTINA CARNEIRO DOS SANTOS
HERCÍLIA JOSÉ DA ROCHA

EDUCAÇÃO E SAÚDE ALIMENTAR

Trabalho apresentado ao Centro
Universitário de Brasília-UniCEUB
como parte das exigências para a
conclusão do curso de Pedagogia-
Formação de Professores para as
Séries Iniciais do Ensino
Fundamental-Projeto Professor Nota
10 .

Orientadora: Professora Dr^a Maria
Eleusa Montenegro

Brasília
2006

Ao Senhor Jesus Cristo que, com a sua ajuda, me fez vencer, depois de tantos obstáculos, esta etapa na minha vida.

Ao meu anjo chamado Angela, minha querida mãezinha *in memoriam*, que guiou os meus passos até o último dia da sua vida. E é por causa da força interior que consegui chegar até aqui.

Ao meu pai, avós, tios e primos, amigos que sempre acreditaram no meu potencial, na minha capacidade de tornar-me uma vencedora.
Meu muito obrigada.

Érica Cristina

À minha querida mãe Sebastiana da Silva Rocha, agradeço por ter me dado a oportunidade de ser sua filha e aprender com ela a humildade. Obrigada, mãe, por seu carinho e amor.

A meu pai, Olário José da Rocha, grande amigo *in memoriam*, por seus ensinamentos de amor e vida. Pai, não me esqueço de você um só dia, pois ninguém morre quando vive no coração de alguém.

A cada uma das pessoas que possibilitaram a realização deste trabalho, meu muito obrigada.

Hercília

“ Seja o teu alimento o teu remédio.”
(Hipócrates)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
1.1 JUSTIFICATIVA	07
1.2 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA.....	08
1.3 OBJETIVOS	08
1.3.1 Objetivo Geral	08
1.3.2 Objetivos Específicos	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
2.1 CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO	09
2.2 HISTÓRICO DA MERENDA ESCOLAR.....	09
2.3 OS PARÂMETROS CURRICULARES E A ALIMENTAÇÃO.....	10
2.4 CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR E A ALIMENTAÇÃO	11
2.5 A VITALIDADE DOS ALIMENTOS.....	12
2.6 A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA	12
2.6.1 Os diferentes tipos de leite	12
2.6.2 Grãos germinados	13
2.6.3 Cálcio e flúor	13
2.6.4 Proteínas e açúcar	13
2.7 CONTRIBUINDO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	14
2.8 ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA	15
3 METODOLOGIA	16
3.1 ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS.....	16
3.1.1 Pesquisa qualitativa	16
3.2 ROTEIRO DE ANÁLISE DOCUMENTAL.....	17
3.3 CATEGORIAS, ORGANIZAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	18
3.3.1 Especificação das categorias escolhidas	18
3.3.2 Organização, análise e discussão dos dados	19
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES	30
REFERÊNCIA	31
APÊNDICES	33
APÊNDICE A – Roteiro de análise documental	35
APÊNDICE B – Coleta de dados para o trabalho	36

ANEXOS	48
---------------------	-----------

ANEXO A – Sugestões de receitas para a merenda escolar

ANEXO B – Por que comer peixe

ANEXO C – Projeto Educação Nutricional

RESUMO

A fase escolar da criança é um momento de extrema importância no seu desenvolvimento e crescimento. Assim, para que isso ocorra de maneira adequada, a alimentação tem um papel fundamental evitando-se, assim, no futuro, um adulto com saúde precária e sérios problemas. Este trabalho teve como objetivo estudar sobre a alimentação saudável, propondo sugestões na merenda oferecida aos alunos da rede de ensino, de modo a contribuir para a adoção de novos hábitos alimentares, visando uma melhor qualidade. Foi utilizada como metodologia para a execução deste trabalho, a pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo. Para a organização dos dados, foi escolhido um roteiro de análise documental. Os livros pesquisados abordam temas como: Alimentação Natural; Pirâmide Alimentar; Alimentação e Promoção de Modo de Vida Saudável; Alimentação Saudável na Cantina Comercial; Soja na Merenda Escolar; Promoção de Educação para Consumo e Educação Nutricional; Projeto Alimentar para a Comunidade Escolar; Alimentação Alternativa; Resgate de Alimentos Regionais; Promoção da Educação para Consumo Seguro e Saudável e Criatividade Alimentar. As categorias selecionadas para este trabalho foram: alimentação saudável; atitudes diante da alimentação; e preparação de alimentos. Os principais resultados da pesquisa direcionam para: o homem só domina e controla aquilo que tem conhecimento com profundidade; a saúde e a doença não acontecem por acaso, pois é fruto daquilo que comemos; é necessário que sejam desenvolvidos novos hábitos diante da alimentação escolar por meio de escolha, seleção, armazenamento e preparação; e a preparação dos alimentos necessita ser planejada e organizada, para ser aceita. A merenda escolar assume no Brasil uma dimensão social e, conseqüentemente, uma mudança de mentalidade pode significar uma diferença qualitativa não somente no programa, mas na própria concepção da sociedade, ou melhor, da sociedade que queremos ter e de como conquista-lá.

Palavras-chave:

Alimentação. Merenda Escolar. Educação Alimentar.

1 INTRODUÇÃO

1.1 JUSTIFICATIVA

Através de experiências progressivas, descobrimos que a alimentação é um dos elementos-chaves de nosso bem-estar. Experimentando uma nova maneira de comer, que nos leva pelo caminho da saúde, ficamos livres dos distúrbios psíquicos e emocionais, das limitações mentais e espirituais. Assim, podemos deixar de sentir sintomas e doenças para descobrir que a saúde está em nossas mãos.(FUNDAÇÃO, 2004, p. 127)

Brasília, como uma cidade jovem e cheia de planos para a nova geração, deve ser um exemplo para o país e, suas escolas, um modelo educacional. Nesse sentido, um dos aspectos a servir de exemplo é a questão da merenda escolar, objetivo desse trabalho.

Na escola pública do Distrito Federal, portanto, o programa de alimentação é um dos fatores importantes a ser considerado, tanto por favorecer aos alunos que apresentam condições econômicas desfavoráveis, como à própria instituição em termos de custo e benefício.

A fase escolar da criança é um momento de extrema importância no seu crescimento e desenvolvimento. Para que isso ocorra de maneira adequada, a alimentação tem um papel fundamental. Caso contrário, uma alimentação não adequada produzirá jovens obesos, com o sistema imunológico enfraquecido e com condicionamento físico inadequado, tornando-se, assim, um adulto com saúde precária e com sérios problemas.

Como resolver esta questão? Tudo tem início em casa. Pais que tem bons hábitos alimentares transmitirão isso naturalmente para os seus filhos.

À continuação desse exemplo de família, a escola deve cuidar da sua alimentação, através da merenda escolar. Com isso, é preciso uma ação conjunta entre família, escola e governo no sentido de encontrar um caminho para a melhoria da qualidade de vida das crianças no quesito alimentação escolar.

Portanto, o interesse desse estudo constitui em propor uma alimentação escolar, enfocando principalmente a qualidade alimentar nas séries iniciais do Ensino Fundamental.

1.2 PROBLEMATIZAÇÃO

O tema escolhido foi devido à constatação de que, em condições ideais, o organismo do homem é capaz de se manter em equilíbrio e gerar saúde em si mesmo.

Como isto não vem ocorrendo, existe a necessidade de uma reeducação alimentar, principalmente com as crianças, pois uma criança saudável se tornará um adulto saudável. É na escola que esse trabalho de conscientização começa. Assim, surgiu o interesse em estudar e propor sugestões para enriquecer a merenda escolar, tornando-a mais saudável.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo geral

Estudar sobre a alimentação saudável, propondo alterações e sugestões na merenda oferecida aos alunos na rede pública de ensino.

1.3.2 Objetivos específicos

- Demonstrar a importância de uma alimentação saudável.
- Contribuir para a adoção de novos hábitos alimentares visando uma melhor qualidade de vida.
- Propor sugestões para uma alimentação alternativa, capaz de enriquecer a merenda escolar.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO

De acordo com Fundação Soleil (2004, p.3), “o equilíbrio fisiológico e a saúde física dependem de três funções: alimentação, metabolismo e eliminação”. A alimentação é formada por todo tipo de alimento que é ingerido. O homem só domina e controla aquilo que tem conhecimento com profundidade.

Uma vida abundante e com qualidade implica em uma boa alimentação. Com isso, é preciso reformular a cultura alimentar, pois sempre nos alimentamos de tudo aquilo que nos deram para comer.

A saúde é uma palavra originária de raiz anglo-saxônica que significa santo, inteiro, completo e perfeito sem falhas ou faltas, “e a saúde do homem é resultado de uma boa alimentação, exercícios e descanso”. (RODOVALHO, 2005, p.14).

Após se ingerir alguma refeição, ainda segundo este autor (2005, p. 31), o organismo necessitará de descanso a fim de metabolizar aquela refeição, porque estará canalizando sua energia para o processo de digestão. Assim, quanto mais pesada for a alimentação, mais será a necessidade de descansar após a mesma. Com isso, deve-se dar preferência às refeições mais leves e balanceadas. Desta forma, estar-se-á apto a movimentar com mais facilidade e executar as atividades.

2.2 HISTÓRICO DA MERENDA ESCOLAR

Com o passar dos tempos, devido às transformações ocorridas na sociedade, a importância e a qualidade da merenda escolar também foram se modificando. Antes, tinha por base oferecer aos alunos alimentos panificados como pães e bolachas. Segundo o Centro de Educação à Distância – CENED, (s.d, p.37), o governo percebeu que essa mudança seria favorável ao desenvolvimento social, mental e físico das crianças em idade escolar. A partir daí, os cardápios passaram a ser elaborados por nutricionistas de uma forma balanceada, rica, sadia, nutritiva e de melhor qualidade. Embora existam problemas burocráticos no fornecimento de alimentos, as modificações foram benéficas para os alunos, conforme se pode ler:

Hoje, são utilizados alimentos mais nutritivos como feijão, arroz, hortifrutigranjeiros, carnes, ovos, macarrão dentre outros. Porém, a dedicação e o talento dos manipuladores é fundamental para que o alimento se torne atrativo para os alunos.(CENED,s.d. p. 37).

De acordo com o Manual de Merenda Escolar (GAE, 2001), o Brasil tem um Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE - que se transforma em cada unidade federada no Programa Estadual de Alimentação Escolar. Este programa é conhecido como merenda escolar e foi desenvolvido em 1954 e reconhecido nacionalmente em 1955.

Todos os alunos matriculados em estabelecimentos públicos e mantidos por entidades filantrópicas a critério do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE, dos ensinos pré-escolar e fundamental, têm direito à alimentação escolar (GAE, 2001). A partir de 1994, foi instituída a descentralização dos recursos, por meio de convênios firmados com os Estados, Distrito Federal e Municípios que passaram a comprar e distribuir os alimentos da merenda.

Em 1999, o programa sofreu algumas alterações e foi também criado o Conselho de Alimentação Escolar formado por professores, pais, alunos e representantes dos poderes legislativo e executivo que realizam visitas em algumas escolas. Os alunos beneficiados pelo programa devem estar cadastrados no censo escolar realizado pelo Ministério da Educação realizado no ano anterior (GAE, 2001).

Existem legislações específicas que norteiam as ações em merenda escolar, quais sejam (GAE, 2001, p. 10) :

- Na Constituição da República do Brasil de 1988-Artigo 208, Inciso VII
- Medida Provisória nº1979, de 02/06/2000 e suas reedições-“Dispõe sobre o repasse de recurso financeiro do PNAE...”
- Resolução nº15,25/08/2000-expedida pelo Conselho Deliberativo do FNDE-“Estabelece critérios e as formas de transferências de recursos financeiros às Secretarias de Educação, à conta do PNAE.”
- Resolução nº01, de 06/02/2001-FNDE/CD “Sistematiza e consolida os procedimentos administrativos de Prestação de Contas do PNAE”.

2.3 OS PARÂMETROS CURRICULARES NACIONAIS E A ALIMENTAÇÃO

Segundo os PCNs (1997, p. 107), a alimentação adequada é primordial para o desenvolvimento das atividades cotidianas; para o crescimento e desenvolvimento; e também na promoção e recuperação da saúde. De outra forma,

A alimentação inadequada apresenta-se como principal problema a ser enfrentado e, portanto, a pesquisa de alimentos ricos em nutrientes e a necessidade de se adotar um cardápio equilibrado e compatível com as possibilidades oferecidas pelas particularidades de cada realidade são formas acessíveis ao trabalho da escola no sentido de prevenir a desnutrição e as anemias. Por outro lado, a obesidade também é hoje um problema de saúde de grandes proporções, com elevada prevalência entre jovens de diferentes grupos sociais. O consumo excessivo de açúcar, especialmente entre crianças, é destacado como um hábito alimentar a ser transformado, não se justificando o grau de consumo em todo o país por necessidades calóricas e sim por fatores culturais, o que causa prejuízos amplamente comprovados, particularmente à saúde bucal, contribuindo também para a obesidade precoce[...]

Além disso, os PCNs (1997, p. 108) nos alertam para a importância de um trabalho conjunto entre a família e os demais grupos de referência para os alunos, sem, é claro, desconsiderar os padrões culturais. Deve-se também evitar uma dieta “universal correta”, com risco de que alimentos ricos em nutrientes, que sejam próprios de cada realidade, sejam desvalorizados.

2.4 CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR E A ALIMENTAÇÃO

Alguns problemas nutricionais podem atingir crianças na fase escolar, principalmente o problema da desnutrição ou da obesidade, além das cáries dentárias, que atrapalham a mastigação. Todos esses problemas são conseqüências dos maus hábitos alimentares. Por isso, segundo (CENED, s.d, p. 45), a criança em idade escolar passa maior parte do dia na escola e começa a conviver em grupo. A influência dos colegas na hora das refeições e dos adultos que têm significação para ela, pais, professores e servidores em geral, é muito maior. Por isso, a escola é o ambiente ideal para que a criança aprenda sobre a importância dos alimentos e da higiene com os mesmos. As crianças ao serem orientadas para a importância do desenvolvimento de bons hábitos alimentares, estarão se prevenindo contra as doenças de origem alimentar, mas não somente as crianças devem receber orientação e sim toda a comunidade escolar, que devem estar envolvidas em projetos realizados pela escola.

2.5 A VITALIDADE DOS ALIMENTOS

Segundo a Fundação Soleil (2004, p. 12), os alimentos se classificam em quatro grupos, dependendo da energia que transmitem para o corpo:

- **Alimentos que geram vida (biogênicos):** São a base da nossa alimentação. São germes e os brotos dos grãos, dos cereais, das leguminosas, das ervas e hortaliças. Reforçam a vitalidade das células e possuem vitaminas, minerais, oligoelementos, enzimas etc.
- **Alimentos que ativam a vida (bioativos):** Trazem vitalidade e energia. Complementamos a alimentação com frutas, ervas, hortaliças, cereais e nozes.
- **Alimentos que diminuem a vida (bioestáticos):** São aqueles em a energia vital foi diminuída pelo tempo (alimentos crus estocados), pelo frio (refrigeração, congelamento) ou pelo calor (cozimento). Garantem funcionamento mínimo do organismo e provocam o envelhecimento das células, porque não fornecem as substâncias vivas necessárias à regeneração. .
- **Alimentos que destroem a vida (biocídicos):** Alimentos cuja energia vital foi destruída por processos físicos os químicos de refinação, conservação ou preparação. Alimentos inventados pelo homem. Envenenam pouco a pouco as células do corpo com substâncias nocivas.

Devido a essa classificação, o ideal seria que fossem consumidos apenas alimentos biogênicos ou bioativos pois, conforme foi citado acima, são a base da nossa alimentação, além de trazer vitalidade e energia.

2.6 ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

Conforme o CENED (s.d, p.45), uma deficiência nutricional na fase escolar pode provocar danos físicos e mentais irreversíveis. Por isso, faz-se necessário um maior esclarecimento a respeito dos alimentos que podem ou não contribuir na merenda escolar, como fator decisivo na nutrição das crianças nessa fase. Segue abaixo, alguns desses alimentos.

2.6.1 Os diferentes tipos de leite

Segundo Hirsch (2005, p. 45), a capacidade do leite e seus derivados de produzir muco irritante ao organismo é muito grande. As conseqüências desse muco podem ser espirros, rinite, bronquite, sinusite, entre outras doenças. Por isso, podem ser um péssimo alimento para os seres humanos.

A Fundação Soleil (2004, p. 140) nos fornece um maior esclarecimento quanto aos diferentes tipos de leite:

O leite materno: O melhor alimento para o recém-nascido e o bebê.

O leite de vaca: Deve ser evitado ou dado apenas em pequena quantidade pois, para a alimentação humana, ele é excessivamente rico em gorduras. Além disso, algumas crianças sofrem alergia ao leite de vaca que, nesse caso, tem que ser totalmente excluído da alimentação. Um inconveniente pouco conhecido do leite de vaca é sua facilidade de criar muco: os resfriados e as rinofaringites repetidas melhoram de maneira espetacular quando eliminamos o leite. O leite em pó apresenta todas as desvantagens dos produtos industrializados sendo apenas um pálido reflexo da alimentação viva.

O leite vegetal: Pode substituir o leite de vaca. O mais conhecido é o leite de soja.

2.6.2 Grãos germinados

Constituem um meio ideal de assegurar, segundo a Fundação Soleil (2004, p. 23), à criança todos os elementos nutritivos que seu organismo precisa.

2.6.3 Cálcio e flúor

Conforme a Fundação Soleil (2004, p. 142), embora exista mais cálcio no leite de vaca e menos nos vegetais, os vegetais possuem uma forma mais assimilável para o organismo, pois está associado a vitaminas, oligoelementos, sais minerais e enzimas.

O flúor não precisa ser acrescentado à alimentação infantil, porque as cáries resultam da alimentação rica em pão branco e açúcar refinado.

2.6.4 Proteínas e açúcar

O crescimento não requer proteína animal; por isso, a proteína vegetal é preferível para a criança.

O açúcar, sob a forma de açúcar branco, é prejudicial. Ele é necessário sob a sua forma natural (açúcar das frutas, amido dos cereais). A criança, habituada ao

açúcar branco, cria verdadeira “dependência ao açúcar” que, futuramente, poderá levar o adolescente a consumir outras drogas.

2.7 CONTRIBUINDO PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A Revista NOVA ESCOLA (2004, p. 55) fez uma reportagem onde se percebeu que várias escolas já têm demonstrado grande preocupação com a alimentação saudável para os alunos. A preocupação maior tem sido com a obesidade infantil, que tem aumentado nas escolas onde as crianças têm mais acesso a produtos industrializados. Se na escola a criança pode sofrer influências que contribuam para a obesidade, na escola também ela pode adquirir hábitos saudáveis, fazer exercícios e receber orientação, e suas famílias também, sobre a melhor maneira de se alimentar, pois o trânsito de informações entre a família e a escola é fundamental para que possa ocorrer uma reeducação alimentar.

Nesse sentido, segundo essa revista (2004, p. 55):

As crianças que comem a merenda escolar têm uma alimentação balanceada. “Isso porque a maioria das Secretarias de educação tem orientação de nutricionistas”, afirma Mauro Fisberg. Algumas ainda complementam a merenda com verduras e legumes cultivados da própria horta, como a Escola Classe 49 de Taguatinga Norte, também no Distrito Federal. Lá os pais ajudam no cultivo de hortaliças, respondem sobre alimentação da família no diário de classe e recebem textos sobre o valor nutritivo dos alimentos. De vez em quando as próprias crianças participam da elaboração da merenda como a salada de frutas. As cantinas e lanchonetes terceirizadas que não recebem orientação da equipe pedagógica contribuem muito para o aumento da obesidade em crianças. O motivo é a oferta de bobagens em suas vitrines[...].

Através dessa reportagem, é possível perceber o quanto algumas escolas já têm se mobilizado para contribuir para uma reeducação alimentar das crianças. No Distrito Federal já está acontecendo também essa preocupação, visto que no trecho acima foi citada uma escola do DF. A alimentação saudável está sendo vista como prioridade, já que tanto a anemia, quanto a obesidade trazem comprometimentos à saúde e à aprendizagem.

2.8 ALIMENTAÇÃO ALTERNATIVA

Segundo o livro Alimentação Alternativa do casal de médicos Clara Takaki Brandão e o Rubens Franco Brandão (apud CENED, s.d, p. 63), esta

[...] propõe o enriquecimento da alimentação do dia a dia, respeitando as preparações que fazem parte do hábito alimentar local, tornando-as através da adição de uma multimistura de nutrientes, mais nutritiva, contribuindo para o equilíbrio da dieta, sem mudar o sabor ou a forma de fazê-los.

Além disso, o casal de médicos fala que a dieta normal pode ser muito mais nutritiva se acrescentada a ela os minerais, vitaminas, presentes nos farelos, pó de folhas, pó de sementes e pó da casca de ovo. Estes alimentos promovem o crescimento dentro e fora do útero materno, aumentam a resistência a infecções, previnem e curam anemias, reduzem a incidência de diarreias e doenças respiratórias e colaboram para a manutenção da saúde.

Em cada região do país existem alimentos e preparações nutritivas para serem aproveitadas, tais como:

Região Nordeste: Caju, Jaca, Coco, Macaxeira, Inhame, Camarão, Mariscos, Peixes, Abóbora, Coentro, Caruru, Vinagreira, Manga, Quiabo, Dendê, Castanha, Óleo e parte carnuda do babaçu, Vatapá, Milho etc.

Região Norte: Jambo, Castanha-do-Pará, Macaxeira, Caruru, Abóbora, Manga, Coentro, Pupunha, Maniçoba, Tucupi, Buriti, Peixes, Piracuí, Tacacá, Milho, Vinagreira etc.

Região Centro-Oeste/ Sudeste: Pequi, Buriti, Guariroba, Jaca, Mandioca, Serralha, Arroz Carreteiro, Galinhada, Maria-Izabel, Baião-de-Dois etc.

Região Sul: Abóbora, Manga, Peixe, Camarão, Almeirão, Rúcula, Feijão Tropeiro, Polenta, Aveia, Centeio. (BRANDÃO; BRANDÃO apud CENED, s.d, p. 63)

Como o intuito da pesquisa está localizado no Distrito Federal, foram ressaltados apenas os alimentos da Região Centro-Oeste, nos dados da pesquisa.

3 METODOLOGIA

3.1 ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS

3.1.1 Pesquisa qualitativa

Neste trabalho foi utilizada a pesquisa qualitativa que, de acordo com Chizzotti (1991, p. 78), é uma designação que abriga correntes de pesquisas muito diferentes. Em síntese, essas correntes se fundamentam em alguns pressupostos contrários ao modelo experimental e adotam métodos e técnicas de pesquisa diferentes dos estudos experimentais. O pesquisador é um ativo descobridor do significado das ações e das relações que se ocultam nas estruturas sociais.

Segundo André e Lüdke (1991), é cada vez mais evidente o interesse que os pesquisadores da área de educação vêm demonstrando pelo uso de metodologias qualitativas. Apesar da crescente popularidade dessas metodologias, ainda parecem existir muitas dúvidas sobre o que realmente caracteriza uma pesquisa qualitativa, quando é ou não adequado utilizá-la e como se coloca a questão do rigor científico nesse tipo de investigação.

No livro “A pesquisa Qualitativa em Educação”, Bogdan e Biklen (1982) discutem o conceito de pesquisa qualitativa apresentando cinco características básicas que configuram esse tipo de estudo:

Primeiro, a pesquisa qualitativa tem contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente a ser pesquisado.

Segundo, os dados pesquisados são totalmente descritivos. O material obtido nessas pesquisas é rico em descrição de pessoas, situações, acontecimentos, e inclui transcrição de entrevistas e depoimentos, fotografias, desenhos e extratos de vários tipos de documentos.

Terceiro, a preocupação com o processo é muito maior do que com o produto. O interesse do pesquisador ao estudar um determinado problema é verificar como ele se manifesta nas atividades, nos procedimentos e nas ações cotidianas.

Quarto, “o significado” que as pessoas dão às coisas e à sua vida são focos de atenção especial pelo pesquisador. O cuidado que o pesquisador precisa ter ao revelar os pontos de vista é com a acuidade de suas percepções.

O quinto e último é que a análise de dados tende a seguir um processo indutivo. Os pesquisadores não se preocupam em buscar evidências que comprovem hipóteses definidas antes do início dos estudos. As abstrações se formam ou se consolidam basicamente a partir da inspeção dos dados num processo de baixo para cima.

3.2 ROTEIRO DE ANÁLISE DOCUMENTAL

Foi utilizado neste trabalho um roteiro de análise documental para a coleta de dados.

De acordo com Berelson (1952, p. 13), a análise documental é “uma técnica de investigação que através de uma descrição objetiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tem por finalidade a interpretação dessas mesmas comunicações”.

Temos algumas vantagens do uso das fontes documentais (GIL, 1999, p. 166)

:

- Possibilita o conhecimento do passado.
- São capazes de oferecer um conhecimento mais objetivo da realidade.
- Possibilita a investigação dos processos de mudança social e cultural.
- Observa a mudança na população, na estrutura social, nas atitudes e valores sociais.
- Permite a obtenção de dados com menor custo.
- Favorecem a obtenção de dados sem constrangimento dos sujeitos. É onde as pesquisas se valem de dados existentes que permitem resultados mais apurados.

E com essa análise documental foi possível fazer inferências com relação aos dados pesquisados. A seguir será apresentada uma descrição do que trata cada um dos livros pesquisados.

O livro “Vencendo a obesidade” fala da cultura alimentar ou da herança deixada pelos pais sobre alimentação e saúde. Nele foram incluídas dicas de alimentação com receitas e programa de exercícios. O livro pretende mostrar que é possível uma vida saudável com bom senso sem que seja necessário recorrer a fórmulas mágicas para se obter boa aparência e vitalidade.

Um outro livro foi “ATCHIIM”, que aborda sobre o que comer e apresenta algumas receitas.

Já o livro “Você sabe se alimentar?”, o objetivo é entender melhor o significado de uma alimentação saudável seguindo o instinto natural de cada pessoa que reconhece os alimentos que podem ou não fazer bem para a saúde, segundo os autores o livro reúne elementos de todas as escolas de alimentação mostrando como elas se completam.

A revista “Viva Saúde” nos propõe alguns cardápios, levando-se em conta o organismo de cada um, tendo em vista que os alimentos irão reagir diferentemente de indivíduo para indivíduo.

O Manual do CENED esclarece como surgiram as “boas maneiras” de se alimentar, a posição, os horários; fala também da pirâmide alimentar; explica sobre segurança no preparo dos alimentos; e traz receitas baseadas na alimentação alternativa.

Outro texto esclarecedor é o do “Manual de Alimentação Escolar”, que nos informa, baseado em leis, o programa de merenda escolar.

É importante citar, também, os “PCNs” que confirmam que ensinar sobre alimentação saudável é necessário para a saúde e aprendizagem dos alunos e que deve estar previsto no currículo.

Foi também possível utilizar revistas e *sítes* da internet que contribuíram sobre os assuntos relacionados ao tema e que trouxeram informações sobre a merenda escolar em outros lugares do Brasil. Estes não serão aqui citados, mas se encontram na bibliografia deste trabalho.

3.3 CATEGORIAS, ORGANIZAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

3.3.1 Especificação das categorias escolhidas

As categorias selecionadas para a organização, análise e discussão dos dados foram:

- Alimentação saudável;
- Ações e atitudes diante da alimentação;
- Preparação dos alimentos.

Foram escolhidas, as categorias descritas acima, pois este trabalho tem como focos principais, primeiramente, a importância de se conhecer os alimentos

que são benéficos para a saúde; a partir daí, deve-se ter uma mudança de postura frente ao conhecimento desses alimentos. E, por fim, não é suficiente apenas ter conhecimento dos alimentos que são saudáveis, mas o preparo e a aparência são fundamentais para atrair os consumidores da refeição.

3.3.2 Organização, análise e discussão dos dados.

Os dados para esse trabalho foram coletados em fontes bibliográficas, já citadas, e inseridos em um roteiro de análise documental. Posteriormente, foram organizados nas categorias propostas, para análise e discussão dos dados, conforme descrição a seguir:

- Alimentação Saudável

LIVRO/AUTOR	SUGESTÕES/PÁGINAS
Brincando de nutrição – Eliane Mergulhão e Sônia Pinheiro (2004)	“Na base da pirâmide alimentar estão os alimentos ricos em carboidratos (alimentos energéticos) que contém nutrientes responsáveis por nos dar energia e que devem ser digeridos em maior quantidade (5 a 9 porções por dia), sendo eles: cereais, pão, macarrão, arroz, farinhas” (p. 11).
Correio Brasiliense – Saúde (2006)	<p>“Os doces estão proibidos. Está proibido, nas escolas públicas o comércio de petiscos empacotados, com exceção de grãos, castanhas e amendoins, desde que a eles não seja adicionado sal ou açúcar. Frutas e legumes variados devem ser oferecidos como opção” (p.24).</p> <p>“Todos os alunos devem ter acesso permanente a água fresca, em uma instalação separada dos banheiros” (p.24).</p> <p>“As únicas bebidas disponíveis, além da água dos bebedouros, devem ser água engarrafada, leite com baixo nível de gordura, suco de frutas frescas, iogurte e derivados de leite com menos 5% de açúcar” (p.24).</p> <p>“Também podem ser servidas bebidas leves à base de chá ou café” (p.24).</p>

Manual da alimentação escolar – GAE (2001)	<p>"Tem como objetivo geral suprir as necessidades nutricionais dos alunos durante 200 dias letivos, com vistas a melhorar o rendimento escolar, e contribuir para a redução da evasão e da repetência escolar, assim como formar hábitos alimentares" (p. 6).</p> <p>"Suprir, parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos matriculados na pré-escola e no Ens. Fund. da Rede Publica de Ensino e das Entidades filantrópicas, com cerca de 3550 quilocalorias e 9 gramas de proteínas, correspondendo a 15% (quinze por cento) das suas necessidades protéico-calorias diárias" (p.25).</p>
Mudança de hábito alimentar – Fábio Pisani (2004)	<p>"Abacate: fortalece o organismo de forma geral. É uma boa fonte de proteína vegetal. Sua polpa é de cor verde amarelada devido à presença de clorofila e caroteno; daí ter função harmonizante para a pele. É rico em ácidos graxos monoinsaturados que ajudam a diminuir o colesterol. É útil nos casos de gota úrica, reumatismos e constipação intestinal. O chá das folhas de abacate tem efeito diurético" (p. 88).</p> <p>"Batata inglesa: energeticamente, fortalece o baço, pâncreas, o estômago e o aquecedor médio, favorecendo o processo de digestão. Por se um tubérculo com grande concentração de amido, pode ser usada para recompor as carências energéticas de forma geral. No tubo digestivo ajuda a melhorar as dores do estomago e as úlceras" (p. 68).</p> <p>"Cenoura: por ser fortemente cromática, estimula o apetite, tonifica o baço-pâncreas. Elimina a estagnação de alimento do nível do estomago. Ajuda a eliminar o frio e a umidade. Tonifica a energia do pulmão, produz uma melhora na pele, que é comandada pelo pulmão. Ajuda também nas fadigas e nos casos de fraqueza ou convalescença. Melhora também a vitalidade dos cabelos, que dependem da energia do rim. Fortalecendo o baço e o rim, melhora a produção de sangue" (p. 68).</p>

<p>ATCHIIM – Sônia Hisch (2005)</p>	<p>"Em clima quente, também é bom ingerir menos calorias: massas, biscoitos, pães, batatas e qualquer coisa que leve açúcar, inclusive sorvetes e chocolates. E frituras, claro, cuja temperatura é sempre altíssima" (p. 44).</p> <p>"Temperos que produzem mente calma, que ayurvédicos chamam de <i>sattva</i>: curcúma, gengibre, canela, cardamomo, coentro, funcho e anis. Pimentado-reino e outras pimentas picantes produzem um fogo temperamento" (p. 49).</p> <p>"Um velho sábio chinês dizia"entre as melhores comidas sobre o céu não há nada que exceda os grãos e também nada que supere a comida suave" (p. 70).</p> <p>"Maçã: doce e ácida, reduz o calor e produz fluidos que umedecem a secura dos pulmões, limpa a vesícula, controla micróbios no tubo digestivo. Tem pectina, fibra que facilita o movimento intestinal" (p.78).</p> <p>"O leite entra na receita porque acalma o coração. Uma pessoa cansada, agitada, já espirrando, precisa aquietar mais que tudo o <i>shen</i>, o espírito que mora no coração e determina a qualidade da consciência. Na concepção chinesa coração e mente são uma coisa só, pensamentos são movimentos do coração. E a disposição do espírito influi nos pensamentos como sabemos" (p. 139).</p>
<p>Educação Nutricional, Segurança Alimentar e Preparo dos Alimentos -CENED, BSB/DF (2001)</p>	<p>"Benefícios da soja na alimentação do escolar e da comunidade. A introdução da soja na alimentação diária não é um desejo recente. Rica em proteínas, minerais, fibras e vitaminas e gorduras de boa qualidade, ela ainda é vista com reserva no que diz respeito ao consumo (por causa do sabor), pois não faz parte dos hábitos alimentares do brasileiro" (p. 39).</p> <p>"A soja é considerada um alimento funcional, pois fornece nutrientes ao organismo e traz benefícios para a saúde. É rica em proteínas possui isoflavonas e ácidos graxos insaturados e, segundo pesquisas na</p>

	<p>área médica, tem ação na prevenção de doenças crônico – degenerativas. Também é uma excelente fonte de minerais como ferro, potássio, fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B. A manutenção da saúde, no entanto, não é feita apenas com o consumo de alimentos funcionais. É preciso aliar dietas e hábitos saudáveis, como a prática de esporte” (p. 39).</p> <p>“A alimentação alternativa propõe o enriquecimento da alimentação do dia-a-dia, respeitando as preparações que fazem parte do hábito alimentar local, tornando-as através da adição de uma multimistura de nutrientes, mais nutritivos, contribuindo para o equilíbrio da dieta, sem mudar o sabor ou a forma de fazê-lo. Diz ainda que, o uso concentrado de minerais e vitaminas presentes nos farelos, pó de folhas, pó de sementes, pó da casca de ovo, aumenta consideravelmente o valor nutritivo ao serem adicionados à nossa dieta normal. Estes nutrientes têm o poder de promover o crescimento (dentro e fora do útero materno), aumentar a resistência a infecções, previnem e curam a anemia por carência alimentar; reduzem a incidência de diarreias e doenças respiratórias, ao mesmo tempo em que ajudam na manutenção da saúde” (p. 63).</p> <p>“Menciona que cada região tem alimentos e preparações nutritivas que podem ser exploradas e melhor aproveitadas:</p> <p>Região Centro Oeste/ Sudeste: pequi, guariroba, jaca, almeirão, mandioca, serralha, caruru, arroz carreteiro, beldroega, coentro, galinhada, Maria Izabel, baião de dois, milho etc” (p. 63).</p>
<p>Nutrição para quem não conhece nutrição – Flávia Porto (2000)</p>	<p>“Vale ressaltar que não é a quantidade de alimentos, ou melhor, o valor energético da alimentação que é importante. Se a alimentação não for variada, não fornece equilibradamente todos os nutrientes necessários à vida. A esta característica, atribuímos o nome de “monotonia alimentar” (p. 9).</p> <p>“Em outros casos, pode ocorrer que algumas pessoas até comam muito, mas de modo incorreto e pouco variado. Elas podem ser obesas e, no entanto,</p>

	<p>sofrerem de doenças carências (por falta de algum nutriente): raquitismo, cegueira, doenças da pele, descalcificações, cárie dentária, atraso mental, cirrose de fígado, doenças da gengiva, maior suscetibilidade a infecções etc. Aliadas a estas doenças também podemos incluir hipertensão, arterioscleose e diabete” (p. 9).</p> <p>“Como substituir a gordura saturada? Prefira carnes magras; coma mais peixe e carne de galinha; substitua a gordura de origem animal pela de origem vegetal; prefira leite desnatado e desengordurado e iogurte natural” (p.10) .</p>
Vencendo a obesidade – Robson Rodovalho (2005)	<p>“Devemos dar preferência às refeições mais leves e adequadamente balanceadas, pois assim estaremos aptos a nos movimentar com mais facilidade e executar nossas atividades” (p.31).</p> <p>“Devemos escolher as gorduras saudáveis” (p.45).</p> <p>Coma sempre peixes gordurosos, tais como salmão, cavallinha, e sardinha” (p.46).</p> <p>“Alimentos que contêm proteína da soja, como semente de soja, tofu e leite de soja contêm substâncias como genisteína , que são conhecidas como poderosos antioxidantes e anticancerígenos” (p.47).</p>

Segundo os autores descritos, existem inúmeras variedades de alimentos capazes de contribuir para a saúde e para a prevenção de doenças pois, a saúde e a doença, não acontecem por acaso, mas são frutos daquilo que ingerimos através dos alimentos. Caso a alimentação seja saudável, repleta de variedades, teremos como resultado a saúde; caso a alimentação seja deficiente em nutrientes que equilibram o organismo, teremos como resultado uma saúde precária e vulnerável às doenças. Por isso, é sugerido pelos autores vários tipos de alimentos que contribuem para o bem estar do homem.

Sobre este assunto, de acordo com Porto (2000, p. 9), “[...] se a alimentação não for variada, não fornece equilibradamente todos os nutrientes necessários à vida [...]”. Os outros autores mencionados também reafirmam isso, ressaltando a necessidade de desenvolvermos uma alimentação balanceada, variada, rica em frutas, verduras e legumes, porém limitada na ingestão de sal e açúcar.

Vale ressaltar que o CENED (2001, p. 63) menciona que em cada região do país existem alimentos que podem ser melhor explorados. Com isso, não há a necessidade de se introduzir outros alimentos que venham descaracterizar os hábitos alimentares de determinada região.

Os PCNs (1997, p.108) também citam que se deve evitar uma “dieta padrão”, para que alimentos que pertençam a determinada realidade, mas que são ricos em nutrientes, não sejam desvalorizados.

Enfim, os autores são unânimes em destacar a importância de priorizarmos alimentos nutritivos, variados e que contribuam para a manutenção da saúde.

- Ações/atitudes diante da alimentação

LIVRO/ AUTOR	SUGESTÕES/PÁGINAS
<p>Nutrição para quem não conhece nutrição – Flávia Porto (2000)</p>	<p>“Vale ressaltar que não é a quantidade de alimentos, ou melhor, o valor energético da alimentação que é importante. Se a alimentação não for variada, não fornece equilibradamente todos os nutrientes necessários à vida [...]” (p. 9).</p> <p>“Em outros casos, pode ocorrer que algumas pessoas até comam muito, mas de modo incorreto e pouco variado. Elas podem ser obesas e, no entanto, sofrerem de doenças carências (por falta de algum nutriente): raquitismo, cegueira, doenças da pele, descalcificações, cárie dentária, atraso mental, cirrose de fígado, doenças da gengiva, maior suscetibilidade a infecções etc. Aliadas a estas doenças também podemos incluir hipertensão, arterioscleose e diabete” (p. 9).</p> <p>“O importante é a pessoa ter em mente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) comer bem, não significa comer muito; b) variar amplamente os alimentos, de tal maneira que o organismo receba todos os nutrientes de que

	<p>necessita;</p> <p>d) sensação de bem estar físico, intelectual e emocional;</p> <p>e) não cometer repetidamente alimentar perigosos por excesso e desequilíbrio” (p. 10).</p>
ATCHIIM – Sônia Hisch (2005)	<p>“Em clima quente, também é bom ingerir menos calorias: massas, biscoitos, pães, batatas e qualquer coisa que leve açúcar, inclusive sorvetes e chocolates. E frituras, claro, cuja temperatura é sempre altíssima” (p. 44).</p>
Vencendo a obesidade – Robson Rodovalho (2005)	<p>"Devemos dar preferência às refeições mais leves e adequadamente balanceadas, pois assim estaremos aptos a nos movimentar com mais facilidade e executar nossas atividades." (p.31).</p> <p>"Devemos escolher as gorduras saudáveis." (p.45).</p> <p>"Você obtém níveis de glicose e insulina muito mais saudáveis ao comer três refeições por dia e três lanches durante o dia." (p.64).</p>
Manual da alimentação escolar – GAE (2001)	<p>“É importante incluir em cada refeição pelo menos um alimento de cada grupo alimentar – CONSTRUTORES, ENERGÉTICOS E REGULADORES” (p. 8).</p> <p>“A distribuição do alimento deve ser feita com muito carinho por ser um momento muito especial. A forma a ser servida depende das condições de cada escola, podendo acontecer na sala de aula, no refeitório ou na cozinha” (p. 12).</p> <p>“Durante a distribuição é importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - manter ambiente tranquilo; - servir o alimento em temperatura adequada e em quantidade suficiente; - conscientizar o aluno da importância da alimentação” (p. 12). <p>“O controle do estoque e utilização de alimentos deveria ser rigoroso, para evitar desperdício de recursos” (p. 13).</p> <p>“Profissional da cozinha</p> <ul style="list-style-type: none"> - preparar corretamente os alimentos, observando as normas e instruções recebidas.

	<ul style="list-style-type: none"> - manter atualizado o Atestado de Saúde Ocupacional - zelar sempre pela aparência pessoal, mantendo-se sempre limpo e com o uniforme completo. - participar de treinamento específico da área de atuação” (p. 21). <p>“Orientações específicas para recebimento de produtos.</p> <p>De frango e carnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observar as características do produto no que se refere a cor, cheiro e aspecto; - observar a realidade do produto que deverá ser contada a partir da data de entrega e mantê-lo sob refrigeração e congelamento do pão: <p>Do pão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - guardar o pão em local seco e arejado, até o momento do consumo” (p. 24). <p>“Os legumes, verduras e frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - receber os produtos, verificando se estão firmes íntegros, não muito maduros e nem amarelados. No caso de folhosos, não receber se estiverem amarelados e murchos” (p. 24). <p>“Do ovo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observar as características do produto no que se refere ao aspecto da casca que deve ser presa, limpa e sem rachaduras” (p. 25).
<p>Educação Nutricional, Segurança Alimentar e Preparo dos Alimentos -CENED, BSB/DF(2001)</p>	<p>“As crianças em idade escolar são, com certeza, alvo para realizar um trabalho importante em educação e segurança alimentares. Ao orientarmos essas crianças para a prática, dos bons hábitos, estaremos contribuindo para prevenir doenças de origem alimentar, pois aprendem sobre higiene alimentar e transmitem a todos de sua família e para a comunidade” (p. 45).</p> <p>“Esses anos na escola são ideais para que a criança guarde as informações sobre a importância dos alimentos e da higiene em suas vidas, colocando-as em prática daí por diante. A comunidade e os pais devem estar envolvidos</p>

	<p>nesses assuntos através de projetos realizados, merendeiras e todos os outros servidores e funcionários, porque a responsabilidade não é só de uma única pessoa, mas de todos.” (p. 45).</p> <p>“As crianças em idade escolar são, com certeza, alvo para realizar um trabalho importante em educação e segurança alimentares. Ao orientarmos essas crianças para a prática, dos bons hábitos, estaremos contribuindo para prevenir doenças de origem alimentar, pois aprendem sobre higiene alimentar e transmitem a todos de sua família e para a comunidade” (p. 45).</p>
--	---

Segundo os autores citados no quadro acima, não basta apenas escolher bem os alimentos a serem consumidos, mas é necessário desenvolver atitudes frente a estes alimentos. A forma de alimentação e o tipo de seleção dos alimentos que as pessoas em geral utilizam devem obedecer a normas, critérios de escolha, armazenamento, preparação e higiene dos mesmos.

Nesse aspecto, conforme o CENED (2001, p. 45), “as crianças em idade escolar são, com certeza, alvo para realizar um trabalho importante em educação e segurança alimentares [...]”. Devido a esse fato, a primeira atitude diante da alimentação é ensinar à criança sobre alimentação saudável desde de cedo, pois futuramente, ela desenvolverá hábitos alimentares mais saudáveis e benéficos à saúde. Mas, os autores acrescentam que alimentação saudável envolve não somente a escolha de alimentos saudáveis, e sim o armazenamento, a higiene e a preparação dos mesmos. Não basta ter um alimento rico em nutrientes se ele não for bem armazenado, higienizado e preparado, de forma a atrair o consumidor.

- Preparação de alimentos

LIVRO/AUTOR	CITAÇÃO
Manual da alimentação escolar – GAE (2001)	<p>“Dicas p/ economizar gás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tampar as panelas p/ aproveitar mais o calor. - deixar de molho alimentos duro como o feijão e a canjica antes de cozinhá-los” (p. 25).
ATCHIIM – Sônia Hisch (2005)	<p>" O longo tempo de cozimento, torna as papas de arroz como de outros cereais, muito fáceis de digerir e absorver. O leite de arroz, que se obtém coando a papa ou colhendo o creme que fica no alto, é uma bebida deliciosa e nutritiva." (p. 69)</p> <p>“Quanto mais tempo uma comida fica no forno, mais adquire a capacidade de transferir calor para quem a come. No verão é fundamental comer alimentos que refresque o ambiente interno” (p. 43).</p>
Uma receita de saúde – Maria de Sá de Mello (2003)	<p>" Devemos caprichar no visual e no sabor das preparações, tentando explorar o interesse das crianças, com alimentos bem coloridos e cheirosos" (p. 10).</p>
Brincando de nutrição – Eliane Mergulhão e Sônia Pinheiro (2004)	<p>"A mistura de frutas e/legumes em um só suco nos dá a oportunidade de recebermos vários tipos de vitaminas numa mesma preparação" (p. 22).</p>
Educação Nutricional, Segurança Alimentar e Preparo dos Alimentos -CENED, BSB/DF (2001).	<p>“Quando aprendemos a aproveitar as partes dos alimentos, que antes jogávamos fora como, por exemplo, casca de abacaxi, talos de couve, folhas de cenouras, de couve-flor, casca de banana, casca de melancia (para fazer doce), sementes diversas, além de enriquecermos o cardápio, economizamos” (p. 63).</p>

Conforme os autores citados, pode-se observar a importância e o cuidado na hora do preparo dos alimentos. É preciso talento dos manipuladores para que a aparência possa atrair as crianças. Quanto melhor for a aparência mais estimulada a comer a criança ficará. Os hábitos alimentares adquiridos poderão ser modificados usando as cores dos alimentos como atrativo. É importante também respeitar as características de cada alimento e o modo como deve ser preparado, para que o organismo absorva todo o potencial de nutrientes que o alimento pode oferecer.

Além de ressaltarem a importância de uma boa preparação dos alimentos, os autores reforçam a necessidade de que essa preparação explore todo o potencial nutritivo dos alimentos que estão sendo preparados.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando o referencial teórico sobre o assunto, conclui-se sobre a importância desse tema para os educadores, pois é imprescindível levar a criança à aquisição de hábitos alimentares saudáveis a fim de que ela seja capaz de desempenhar bem todas as suas atividades. Como a escola é o ambiente para novas aprendizagens, é de suma importância que os educadores tenham consciência do que é uma alimentação saudável, equilibrada, adequada à cultura de sua comunidade. Somos aquilo que comemos e, ao chegarmos à idade adulta, o preço pela falta de conhecimento e orientação sobre uma alimentação adequada, será pago com a própria saúde. Talvez, a maior dificuldade na implementação desse trabalho, seja a mudança de postura frente à necessidade da mudança de hábitos alimentares, não somente para uma qualidade de vida melhor, mas para que sejamos o exemplo vivo de nossas crianças.

E à medida que tomarmos consciência dessa mudança de postura, estaremos contribuindo com a saúde dos nossos alunos. A alimentação ideal não existe, mas se pode transformar “o possível no mais próximo do ideal”. Só assim, conseguiremos nos alimentar bem, sem neuroses.

O ponto alto da pesquisa foi a tomada de consciência quanto à necessidade de mudança dos hábitos alimentares para hábitos mais saudáveis e, com isso, uma mudança na qualidade de vida e conseqüentemente na saúde.

Pode-se considerar importante que o ensino sobre alimentação saudável seja uma constante nas escolas, durante todo ano letivo e não somente na chamada “semana da alimentação”. Torna-se importante, a criação de um projeto específico para isso, com várias etapas referentes ao assunto, fazendo com que a mudança de atitudes das crianças diante da alimentação possa ser vista na escola e em casa.

Para contribuir com essa mudança, a merenda escolar da rede de ensino público tem um papel importante. Apesar de algumas limitações, ela tem assegurado um melhor rendimento escolar. Embora a merenda escolar não possa resolver sozinha a condição de desnutrição e dos conhecidos trágicos efeitos da fome, cabe a ela oferecer aos alunos uma merenda nutricional adequada, a fim de assegurar que as crianças tenham disposição para os desafios da aprendizagem bem como para a formação de hábitos saudáveis que se refletirão em suas relações sociais e familiares.

REFERÊNCIAS

CENED- Equipe Técnica do Centro de Educação à Distância. **Educação Nutricional, segurança alimentar e preparo de alimentos**. Distrito Federal: CENED,s.d.

CORREIO Braziliense, Caderno Saúde. **Escolas inglesas banem lanche pouco nutritivo**. Distrito Federal: Correio, 2006.

FNDE. Disponível em: <[http:// pardo.fnde.gov.br/programas/pnae](http://pardo.fnde.gov.br/programas/pnae)>. Acesso em: 16 jun. 2006.

FOMEZERO. Disponível em: <[http:// www.fomezero.gov.br/conferencia/arquivos/pdf/GTM-Alimentação Escolar.doc](http://www.fomezero.gov.br/conferencia/arquivos/pdf/GTM-Alimentação%20Escolar.doc)>. Acesso em: 16 jun. 2006.

FUNDAÇÃO SOLEIL. **Dr. Soleil** - Você sabe se alimentar? 15. ed. São Paulo: PAULUS, 1992.

GLOBO Repórter. Disponível em <<http://globo repórter. Globo.com>>. Acesso em: 27 jan. 2006.

GOVERNO. Disponível em <[http:// www. educação.gov.br/ portal/gemes/horta.asp](http://www.educação.gov.br/portal/gemes/horta.asp)>. Acesso em: 16 jun. 2006.

HIRSCH, Sonia. **ATCHIIM !** . Rio de Janeiro: Corre Cotia, 2005.

LÜDKE, Menga; ANDRÉ, Marli E.D.A. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas**. São Paulo, E.P.U, 1983.

MAZZOTTI, Alda Judith Alves; GEWANDSZNAJDER, Fernando. **O Método nas Ciências Naturais e Sociais: Pesquisa Quantitativa e Qualitativa**. São Paulo: PIONEIRA, 1998.

MEC- Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais:** meio ambiente, saúde. Vol 9. Brasília: A Secretaria, 1997.

MELO, Maura Maria de Sá. **Nutrição infantil:** uma receita de saúde. Porto Alegre: Mediação, 2003.

MERGULHÃO, Eliane; PINHEIRO, Sonia. **Brincando de nutrição.** São Paulo: Metha, 2004.

PISANI, Fábio. **Mudança de Hábito Alimentar.** 3. ed. Ribeirão Preto: Tecmedd, 2004.

PORTO, Flávia. **Nutrição para quem não conhece nutrição.** São Paulo: VARELA, 1998.

RODOVALHO, Robson. **Vencendo a obesidade.** São Paulo: Reino Editorial, 2005.

SEF.GAE-Equipe da Gerência de Educação Escolar. **Manual da Merenda Escolar.** Distrito Federal: A Secretaria, 2001.

VIVA Saúde. **Em busca do cardápio perfeito.** ANO 2, nº 27. SÍMBOLO, 2005.

APÊNDICES

APÊNDICE A.
ROTEIRO DE ANÁLISE DOCUMENTAL

Livros pesquisados	Autores/Ano	Sugestões para uma alimentação saudável	Foco/Categorias

APÊNDICE B
COLETA DE DADOS PARA O TRABALHO

Livros pesquisados	Autores/Ano	Sugestões para uma alimentação saudável	Foco/Categorias
Brincando de nutrição	Eliane Mergulhão; Sonia Pinheiro, 2004.	A mistura de frutas e/ou legumes em um só suco nos dá a oportunidade de recebermos vários tipos de vitaminas numa mesma preparação (p. 22) Na base da pirâmide alimentar estão os alimentos ricos em carboidratos (alimentos energéticos) que contém nutrientes responsáveis por nos dar energia e que devem ser digeridos em maior quantidade (5 a 9 porções por dia), sendo eles: cereais, pão, macarrão, arroz, farinhas (p. 11)	Alimentação saudável
Nutrição para quem não conhece nutrição	Flávia Porto, 2000.	Vale ressaltar que não é a quantidade de alimentos, ou melhor, o valor energético da alimentação que é importante. Se a alimentação não for variada, não fornece equilibradamente todos os nutrientes necessários à vida. A esta característica, atribuímos o nome de “monotonia alimentar”(p. 9). Em outros casos, pode ocorrer que algumas pessoas até comam muito, mas de modo incorreto e pouco variado. Elas podem ser obesas e, no entanto, sofrerem de doenças carências (por falta de algum nutriente): raquitismo, cegueira, doenças da pele, descalcificações, cárie dentária, atraso mental, cirrose de fígado, doenças da gengiva, maior suscetibilidade a infecções etc. Aliadas a estas doenças também podemos incluir hipertensão, arterioscleose e diabete. O importante é a pessoa ter em mente: a) comer bem, não significa comer muito; b) variar amplamente os alimentos, de tal maneira que o organismo receba todos os nutrientes de que necessita;	Atitudes diante da alimentação

		<p>d) sensação de bem estar físico, intelectual e emocional;</p> <p>e) não cometer repetidamente alimentar perigosos por excesso e desequilíbrio (p. 10)</p> <p>Como substituir a gordura saturada?</p> <p>1) prefira carnes magras, coma mais peixe e carne de galinha;</p> <p>2) substitua a gordura de origem animal pela de origem vegetal;</p> <p>3) prefira leite desnatado e desengordurado e iogurte natural</p>	
Correio Braziliense	Saúde, 2006.	<p>Os doces estão proibidos</p> <p>Está proibido, nas escolas públicas o comércio de petiscos empacotados, com exceção de grãos, castanhas e amendoins, desde que a eles não seja adicionado sal ou açúcar.</p> <p>Frutas e legumes variados devem ser oferecidos como opção.</p> <p>Todos os alunos devem ter acesso permanente a água fresca, em uma instalação separada dos banheiros.</p> <p>As únicas bebidas disponíveis, além da água dos bebedouros, devem ser água engarrafada, leite com baixo nível de gordura, suco de frutas frescas, iogurte e derivados de leite com menos 5% de açúcar.</p> <p>Também podem ser servidas bebidas leves à base de chá ou café.</p> <p>OBS: As leis não se aplicam ao cardápio adotado em eventos comemorativos.</p>	Alimentação saudável
Uma Receita de Saúde	Maura Maria Sá de Mello, 2003.	Uma estratégia de integração entre o cuidado e a educação, com grandes chances de obter sucesso.	Preparação de alimentos

		<ul style="list-style-type: none"> • Devemos caprichar no visual e no sabor das preparações, tentando explorar a atração e o interesse das crianças através da mistura de alimento bem coloridos e cheirosos. Diversificando o consumo alimentar, de certa forma, também estaremos oferecendo uma alimentação qualitativamente adequada. • Podemos fugir da “monotonia alimentar”, variando os alimentos e os tipos de preparações oferecidos à criança. • Quantidades exageradas de comida não devem ser servidas no prato, devendo ser respeitado o limite individual de cada criança e deixar que ela peça ou demonstre vontade de repetir. • Com bom senso, o horário das refeições deve seguir uma certa regularidade, um ritmo alimentar que permita flexibilidade eventual, porém, com disciplina. • O educador deve observar a melhor maneira de trabalhar e desenvolver as atividades de educação alimentar, utilizando-se da sua criatividade no trabalho frente às crianças, à família, à comunidade e aos colegas. <p>Alimentar também é educar e exige troca. Desta forma, não devemos pensar na alimentação de forma isolada, ou seja, em casa e na instituição deve haver sintonia das condutas de promoção e construção de bons hábitos alimentares. Exige-se qualidade emocional no processo de alimentar e oferecer alimento.</p>	
Mudança de hábito alimentar	Fábio Pisani, 2004.	Abacate: fortalece o organismo de forma geral. É uma boa fonte de proteína vegetal. Sua polpa é de cor verde amarelada devido à presença de clorofila e caroteno; daí ter função harmonizante para a pele. É rico em ácidos graxos monoinsaturados que ajudam a diminuir o	Alimentação saudável

		<p>colesterol. É útil nos casos de gota úrica, reumatismos e constipação intestinal. O chá das folhas de abacate tem efeito diurético. (p. 88)</p> <p>Batata inglesa: energeticamente, fortalece o baço, pâncreas, o estômago e o aquecedor médio, favorecendo o processo de digestão. Por se um tubérculo com grande concentração de amido, pode ser usada para recompor as carências energéticas de forma geral. No tubo digestivo ajuda a melhorar as dores do estomago e as úlceras. (p. 68).</p> <p>Cenoura: por ser fortemente cromática, estimula o apetite, tonifica o baço-pâncreas. Elimina a estagnação de alimento do nível do estomago. Ajuda a eliminar o frio e a umidade. Tonifica a energia do pulmão, produz uma melhora na pele, que é comandada pelo pulmão.</p> <p>Ajuda também nas fadigas e nos casos de fraqueza ou convalescença. Melhora também a vitalidade dos cabelos, que dependem da energia do rim. Fortalecendo o baço e o rim, melhora a produção de sangue.</p>	
ATCHIIIM!	Sônia Hisch, 2005.	<p>- A digestão é um processo, sutil que depende da produção de sucos digestivos e da capacidade do estômago em lidar com a comida (p. 42).</p> <p>- Quanto mais tempo uma comida fica no forno, mais adquire a capacidade de transferir calor para quem a come. No verão é fundamental comer alimentos que refresque o ambiente interno (p. 43).</p> <p>Em clima quente, também é bom ingerir menos calorias: massas, biscoitos, pães, batatas e qualquer coisa que leve açúcar, inclusive sorvetes e chocolates. E frituras, claro, cuja temperatura é sempre altíssima (p. 44).</p> <p>-Temperos que produzem mente calma, que auyvélicos</p>	Preparação de alimentos

		<p>chamam de <i>sattva</i>: curcúma, gengibre, canela, cardamomo, coentro, funcho e anis. Pimenta-do-reino e outras pimentas picantes produzem um fogoso temperamento (p. 49).</p> <p>- Canja vem do <i>kanji</i> indiano e do <i>congee</i> chinês, papas mais ou menos ralas de arroz com galinha, conhecida no mundo inteiro por suas propriedades benéficas para adoentados e convalescentes (p. 68).</p> <p>O longo tempo de cozimento torna as papas de arroz, com de outros cereais, muito fáceis de digerir e absorver. São balsâmicas para os intestinos e limpam os rins. O leite de arroz, que se obtém, coando a papa ou colhendo o creme que fica no alto, é uma bebida deliciosa e nutritiva (p. 69).</p> <p>Um velho sábio chinês dizia "entre as melhores comidas sobre o céu não há nada que exceda os grãos e também nada que supere a comida suave". Na medicina tradicional chinesa, a papa de arroz é considerada a mais fundamental das comidas terapêuticas (p. 70).</p> <p>- Maçã: doce e ácida, reduz o calor e produz fluidos que umedecem a secura dos pulmões, limpa a vesícula, controla micróbios no tubo digestivo. Tem pectina, fibra que facilita o movimento intestinal (p.78).</p> <p>O leite entra na receita porque acalma o coração. Uma pessoa cansada, agitada, já espirrando, precisa aquietar mais que tudo o <i>shen</i>, o espírito que mora no coração e determina a qualidade da consciência. Na concepção chinesa coração e mente são uma coisa só, pensamentos são movimentos do coração. E a disposição do espírito influi nos pensamentos como sabemos (p. 139).</p>	Alimentação saudável
--	--	--	----------------------

Vencendo a Obesidade	Robson Rodovalho, 2005.	<p>Devemos dar preferência às refeições mais leves e adequadamente balanceadas , pois assim estaremos aptos a nos movimentar com mais facilidade e executar nossas atividades.(p.31)</p> <p>Devemos escolher as gorduras saudáveis(p.45)</p> <p>Coma sempre peixes gordurosos, tais como salmão,cavalinha, e sardinha.(p.46)</p> <p>Alimentos que contêm proteína da soja ,como semente de soja ,tofu e leite de soja contêm substâncias como genisteína , que são conhecidas como poderosos anti oxidantes e anticancerígenos.(p.47)</p> <p>"Você obtém níveis de glicose e insulina muito mais saudáveis ao comer três refeições por dia e três lanches durante o dia"(p.64)</p>	Alimentação saudável
----------------------	-------------------------	---	----------------------

Manual da Alimentação Escolar do DF	Equipe Técnica da GAE /2001	<p>Tem como objetivo geral suprir as necessidades nutricionais dos alunos durante 200 dias letivos, com vistas a melhorar o rendimento escolar, e contribuir para a redução da evasão e da repetência escolar, assim como formar hábitos alimentares (p. 6).</p> <p>É importante incluir em cada refeição pelo menos um alimento de cada grupo alimentar – CONSTRUTORES, ENERGÉTICOS E REGULADORES. (p. 8).</p> <p>A distribuição do alimento deve ser feita com muito carinho por ser um momento muito especial. A forma a ser servida depende das condições de cada escola, podendo acontecer na sala de aula, no refeitório ou na cozinha (p. 12).</p> <p>Durante a distribuição é importante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - manter ambiente tranqüilo; - servir o alimento em temperatura adequada e em quantidade suficiente; - conscientizar o aluno da importância da alimentação. (p. 12) <p>O controle do estoque e utilização de alimentos devera ser rigoroso, para evitar desperdício de recursos. (p. 13)</p> <p>Os gêneros perecíveis e semiperecíveis são transportados até as escolas pelas próprias empresas vendedoras dos gêneros. (p. 13).</p> <p>Profissional da cozinha</p> <ul style="list-style-type: none"> - preparar corretamente os alimentos, observando as normas e instruções recebidas. - manter atualizado o Atestado de Saúde Ocupacional - zelar sempre pela aparência pessoal, mantendo-se sempre limpo e com o uniforme completo. 	Ações e atitudes diante da alimentação
-------------------------------------	-----------------------------	---	--

		<p>- participar de treinamento específico da área de atuação; (p. 21)</p> <p>Orientações Específicas para recebimento de produtos.</p> <p>De frango e carnes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observar as características do produto no que se refere a cor, cheiro e aspecto; - observar a realidade do produto que deverá ser contada a partir da data de entrega e mantê-lo sob refrigeração e congelamento do pão: <p>Do pão:</p> <ul style="list-style-type: none"> - guardar o pão em local seco e arejado, até o momento do consumo (p. 24) <p>Os legumes, verduras e frutas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - receber os produtos, verificando se estão firmes íntegros, não muito maduros e nem amarelados. No caso de folhosos, não receber se estiverem amarelados e murchos (p. 24). <p>Dicas p/ economizar gás:</p> <ul style="list-style-type: none"> - tampar as panelas p/ aproveitar mais o calor. - deixar de molho alimentos duro como o feijão e a canjica antes de cozinhá-los; (p. 25) <p>Do ovo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - observar as características do produto no que se refere ao aspecto da casca que deve ser presa, limpa e sem rachaduras. <p>Suprir, parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos matriculados na pré-escola e no Ens. Fund. da Rede Publica de Ensino e das Entidades filantrópicas, com cerca de 3550 quilocalorias e 9 gramas de proteínas, correspondendo a 15% (quinze por cento) das suas</p>	
--	--	--	--

		necessidades protéico-calorias diárias.	
--	--	---	--

Educação Nutricional, Segurança Alimentar e Preparo dos Alimentos.	CENED, BSB/DF,2001	<p>Benefícios da soja na alimentação do escolar e da comunidade .</p> <p>A introdução da soja na alimentação diária não é um desejo recente. Rica em proteínas, minerais, fibras e vitaminas e gorduras de boa qualidade, ela ainda é vista com reserva no que diz respeito ao consumo (por causa do sabor), pois não faz parte dos hábitos alimentares do brasileiro (p. 39)</p> <p>A soja é considerada um alimento funcional, pois fornece nutrientes ao organismo e traz benefícios para a saúde. É rica em proteínas possui isoflavonas e ácidos graxos insaturados e, segundo pesquisas na área médica, tem ação na prevenção de doenças crônico – degenerativas. Também é uma excelente fonte de minerais como ferro, potássio, fósforo, cálcio e vitaminas do complexo B.A manutenção da saúde, no entanto, não é feita apenas com o consumo de alimentos funcionais. É preciso aliar dietas e hábitos saudáveis, como a prática de esporte.</p> <p>As crianças em idade escolar são, com certeza, alvo para realizar um trabalho importante em educação e segurança alimentares. Ao orientarmos essas crianças para a prática, dos bons hábitos, estaremos contribuindo para prevenir doenças de origem alimentar, pois aprendem sobre higiene alimentar e transmitem a todos de sua família e para a comunidade, (p. 45)</p> <p>Esses anos na escola são ideais para que a criança guarde as informações sobre a importância dos alimentos e da higiene em suas vidas, colocando-as em prática daí por diante. A comunidade e os pais devem estar envolvidos nesses assuntos através de projetos realizados pela escola,</p>	
--	-----------------------	--	--

		<p>envolvendo professores, merendeiras e todos os outros servidores e funcionários, porque a responsabilidade não é só de uma única pessoa, mas de todos. (p. 45)</p> <p>Alimentação alternativa</p> <p>A alimentação alternativa propõe o enriquecimento da alimentação do dia-a-dia, respeitando as preparações que fazem parte do hábito alimentar local, tornando-as através da adição de uma multimistura de nutrientes, mais nutritivos, contribuindo para o equilíbrio da dieta, sem mudar o sabor ou a forma de fazê-lo.</p> <p>Quando aprendemos a aproveitar as partes dos alimentos, que antes jogávamos fora como, por exemplo, casca de abacaxi, talos de couve, folhas de cenouras, de couve-flor, casca de banana (em farofas), casca de melancia (para fazer doce), sementes diversas, além de enriquecermos o cardápio, economizamos.</p> <p>Diz ainda que, o uso concentrado de minerais e vitaminas presentes nos farelos, pó de folhas, pó de sementes, pó da casca de ovo, aumenta consideravelmente o valor nutritivo ao serem adicionados à nossa dieta normal. Estes nutrientes têm o poder de promover o crescimento (dentro e fora do útero materno), aumentar a resistência a infecções, previnem e curam a anemia por carência alimentar; reduzem a incidência de diarreias e doenças respiratórias, ao mesmo tempo em que ajudam na manutenção da saúde.</p> <p>Menciona que cada região tem alimentos e preparações nutritivas que podem ser exploradas e melhor aproveitadas: Região Centro Oeste/ Sudeste: pequi, guariroba, jaca, almeirão, mandioca, serralha, caruru, arroz carreteiro,</p>	
--	--	--	--

		beldroega, coentro, galinhada, Maria Izabel, baião de dois, milho etc.	
--	--	--	--

ANEXO